TESTS D'EVALUATION PHYSIQUE POUR LA SERIE 470

Une procédure d'évaluation " légère " peut aider l'entraîneur à vérifier le niveau physique de ces coureurs à tout moment mais surtout tout au long de leur collaboration. Cette procédure de test a pour vocation de permettre la multiplication des séquences d'évaluation. L'entraîneur peut sonder individuellement le potentiel physique de chaque coureur à l'aide de ces procédures volontairement simples d'accès et d'utilisation. Ces tests peuvent être réalisés sur tous les sites d'entraînement et ne demandent pas d'appareils spécifiques.
Ces évaluations peuvent aider le coureur et l'entraîneur à estimer si le travail fournit dans ce paramètre est bénéfique.
Une batterie de tests complémentaires devra être utiliser pour évaluer annuellement les qualités musculaires et aérobies des sportifs en relation avec leur pratique sportive et ses exigences afin de définir les programmes d'entraînement.

Cette évaluation peut se décomposer en:
- prise du poids;
- Evaluation des qualités aérobies (VO2 Max);
- Evaluation des qualités d'explosivité musculaire (test de détente sur train inférieur) ;
- Mesure de l'endurance musculaire ;
- Evaluation de la souplesse.

Les différents tests doivent être toujours effectuer dans l'ordre définis ci dessous. Pour réaliser des comparaisons fiables, l'entraîneur doit être précis sur le respect des consignes lors des passages de tests.

Pour une saison type avec les championnats à objectifs sportifs en été, cette évaluation sera réalisée 4 fois:
- En début de saison hivernale (octobre)
- A la fin de la première période d'entraînement hivernale (début janvier)
- En début des compétitions du printemps (fin mars)
- A l'approche des compétitions d'été (début juillet)

Cette évaluation doit être réalisée à chaque fois sur un stage lors de la deuxième journée.

1 Prise du poids

Peser le coureur en maillot avant le début des tests.
Il est conseillé de peser les athlètes à chaque début de stage ou de compétition tout le long de l'année.

2 Evaluation des qualités aérobie (VO2max)

Utilisation du test VMA adapté. Ce test est utilisé par la série Mistral sur le Pôle d'entraînement de Brest comme outil d'évaluation. Les résultats obtenus sont très proches de ceux des tests passés en laboratoire. Ce test est facilement réalisable.

2-1 Mise en place

Utiliser une piste d'athlétisme ou déterminer avec un VTT ou une voiture un parcours plat de 3km. Ne pas oublier de mesurer le stade et la distance exacte à parcourir.

2-2 Mode d'emploi

L'échauffement consiste à trottiner 10 à 15 mN (vitesse maximale de 8km/h= marche rapide) suivi d'étirements des mollets, des ischio et des quadriceps.
Vous devez courir un 3000 mètres le plus rapidement possible.
Démarrer le chrono au début du test (examinateur et coureur). A l'arrivée du test, le coureur doit arrêter le chrono et le temps final de chaque athlète est relevé.
Pensez ensuite aux étirements

2-3 Lecture

Test de 3000 mètres
Pour obtenir l'indice de VO2 MAX, il suffit de prendre le tableau n°1. Dans la colonne 3 km, vous devez retrouver le temps que vous avez mis lors du test. Ce temps correspond à votre vitesse maximale aérobie en Km/heure.
Pour obtenir l'indice de VO2 MAX, vous multipliez cette distance par **3,7**

Exemple: Vous avez fait le test du 3km. Vous avez mis 10 minutes. Votre vitesse maximale aérobie en Km/heure est 18KM/h.

Votre VO2 MAX= 18 x 3,7= 66,6

2-4 Remarques

Ce test est facile à mettre en place et permet de passer beaucoup de coureurs en même temps. Il est bien accepté par les athlètes et semble suffisamment fiable pour donner une valeur indicative de la progression. De plus disposer de la VMA permet de construire ensuite directement les programmes d'entraînement.

2-5 Intérêt

Une bonne aérobie permet d'augmenter la charge d'entraînement et d'améliorer la récupération après l'effort.

3 Evaluation de l’explosivité musculaire

Utilisation du On va chercher à estimer les qualités contractiles musculaires lors d’un effort bref et maximal. Utilisation du “ Sargent test ”: mesure de la détente verticale lors d’un saut.

3-1 Méthodologie

Le sujet de profil par rapport à un mur place ses pointes de pieds sur une ligne . Le bras qui se trouve du côté du mur est levé en extension maximale, les talons restent bien au sol, et l’extrémité du majeur fait une marque avec une craie sur le mur. Notez cette première hauteur (a). Le sujet, sans prendre d’élan, saute aussi haut que possible et, bras en extension imprime sur le mur une nouvelle marque. Recommencer trois sauts et n’enregistrer que la plus grande hauteur atteinte(b).

La détente verticale est la distance entre les 2 marques extrêmes:
d = b - a (cm)
La combinaison de la détente verticale et du poids du sujet permet d’avoir une estimation de sa puissance (monogramme de Lewis).

3-2 Avantages de ce test

- Facile à réaliser
- Reproductible

3-3 Interprétation

Elle est simple. Une détente verticale élevée est la marque d’un sujet présentant une puissance musculaire importante.

3-4 Intérêt

Illustre la capacité de jaillissement des barreurs et surtout des équipiers dans les transitions (virement, empannages, sortie au trapèze...)

4 Evaluation de l’endurance musculaire

Plusieurs exercices sont à effectuer dans l’ordre ci dessous en suivant avec précision les consignes. Entre chaque exercice, le temps de récupération est libre. Réaliser à chaque exercice un nombre maximal de répétitions en respectant des consignes strictes de réalisation à chaque mouvement.

4-1 Souplesse: distance doigt sol en flexion

Descriptif: L’athlète se tient debout les pieds joints. Il se penche vers l’avant sans décoller les talons, les mains jointes paume contre paume, les doigts tendus vers le sol. A l’aide d’un mètre ruban, on mesure en fin de mouvement la distance qui sépare la pointe des doigts du sol. Si l’athlète touche le sol, on positionne l’athlète debout sur une marche de hauteur connue. Il est bon de répéter deux ou trois fois le mouvement avant la mesure.
La mesure est négative si la pointe des doigts de l’athlète dépasse le sol.

4-1-1 Intérêt

Ce test permet de nous donner une évaluation des qualités de souplesse de l'athlète et de le guider vers un travail sur les étirements afin d'augmenter le dynamisme et d'éviter des blessures à moyen terme.

4-2 Abdominaux (pieds libres et fixés) et Gainage Lombaire

Descriptif: cette évaluation se décompose en 3 exercices à faire dans l'ordre donné et entrecoupé d' une récupération complète. Elle consiste à :

- Faire une série de 60 abdominaux sans avoir les pieds fixés
- Faire l'exercice de gainage lombaire définis ci dessous pendant 5 minutes
- Faire une série de 60 abdominaux avec les pieds fixés par un partenaire

4-2-1 Abdominaux (pieds libres)

Descriptif: corps à plat dos sur un tapis, les pieds posés sur un banc avec l'angle jambe/cuisse (genou) à 90°. La flexion maximale est atteinte lorsque la poitrine vient en contact avec les cuisses et l'extension maximale correspond au contact milieu du dos/sol. Les mains devront être au contact des oreilles.

4-2-2 Gainage lombaire

Descriptif: Se mettre sur le dos, les coudes au sol. En s'appuyant uniquement sur les coudes et les talons, tenir le corps rectiligne le plus longtemps possible. Le bassin doit être dans l'axe au-dessus de l'horizontale.

4-2-3 Abdominaux (pieds fixés)

Descriptif: corps à plat dos sur un tapis, les pieds posés sur un banc maintenus par un observateur, avec l'angle jambe/cuisse (genou) à 90°. La flexion maximale est atteinte lorsque la poitrine vient en contact avec les cuisses et l'extension maximale correspond au contact milieu du dos/sol. Les mains devront être au contact des oreilles.

4-2-4 Intérêt

Les abdominaux sont requis dans tous les mouvements du corps. Une bonne ceinture abdominale est la meilleure garantie contre les problèmes de dos, douleurs, discopathies…

4-3 Jambes

Descriptif: rester 15 minutes en position dossier sans chaise. Cette position consiste à s'appuyer contre un mur comme si on était assis sur une chaise.
Réaliser l'exercice bras le long du corps ou bras croisé. Interdit de s'appuyer avec les mains sur les genoux (cela facilite).

4-3-1 Intérêt

Cet exercice se rapproche de la position de rappel qui correspond à une contraction statique des cuisses.

4-4 Bras

Descriptif: traction à une barre fixe. La prise de la barre doit se faire en pronation (paume de la main vers le bas) Le coureur doit amener son menton au-dessus de la barre fixe pour que la traction soit comptée.
A chaque mouvement, partir de la position coude en extension complète. Proscrire les accouts des jambes à la montée.

4-4-1 Intérêt

Cet exercice de force musculaire se rapproche des qualités demandées à 1 équipier qui sort au trapèze sur une main.

Fait le 10/11/2001
Bertrand DUMORTIER
Entraîneur National